

FRÜHLING 2016

BLITZLICHT EMILIENPARK

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Emilienpark



Zeigen Sie Standhaftigkeit!
Hilfreiche Tipps zur Sturzprophylaxe



Fasnacht 2016
Ein buntes Fest



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen

Liebe Leserinnen und Leser,



Liliane Ober
Einrichtungsleiterin

der Frühling klopft leise an die Tür. Er ist uns ein willkommener Gast, denn mit ihm erwacht auch unsere Lebensfreude wieder neu. Vögel zwitschern, zarter Blütenduft liegt in der Luft und die noch sanften Sonnenstrahlen kitzeln unsere Haut. Wenn wir jetzt in den Emilienpark gehen und unsere Sinne öffnen, wirken viele Eindrücke auf uns. Welch ein Genuss!

In unserem ersten Blitzlicht Emilienpark für das Jahr 2016 möchten wir Ihnen unsere neu gewählten Heimbeiratsmitglieder vorstellen sowie die Funktion des Heimbeirats erläutern.

Des Weiteren informieren wir Sie zum Thema Sturzprophylaxe allgemein und wie diese in unserem Haus umgesetzt wird. Abschließend geben wir Ihnen noch einen kleinen Rückblick zur närrischen Zeit in unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine schöne Frühlingszeit!

Herzliche Frühlingsgrüße,
Liliane Ober

ALLGEMEINE THEMEN

Zeigen Sie Standhaftigkeit! 04
Hilfreiche Tipps zur Sturzprophylaxe

AKTUELL

Die Sturzprophylaxe im Emilienpark 08
Unser Bewegungsangebot

Fasnacht 2016 10
Ein buntes Fest mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern

Der Heimbeirat des Emilienparks 12
Der neue Heimbeirat stellt sich vor

REZEPT

Lammstelzen 14
Unser Lieblingsrezept im Frühling

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick 15



ZEIGEN SIE STANDHAFTIGKEIT!

In den Seniorenzentren der AWO Baden sind Bewegungsangebote fester Bestandteil im Wochenprogramm. Sie steigern nicht nur allgemein das gesundheitliche Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner, sondern sie sind gleichsam Teil der Sturzprophylaxe. Denn das Risiko, im Alter zu stürzen, steigt mit jedem Lebensjahr. Hier erläutern die Experten aus den Einrichtungen, wie sie dem entgegenwirken und warum das sogar Spaß macht.

♥ Die schlechte Nachricht vorweg: Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sind es sogar 50 Prozent. Wer einmal schmerzhaft hingefallen ist, wird vorsichtig. Durch Angst und Unsicherheit sinkt die Bewegungsfreude. Vor allem in der dunklen Jahreszeit wollen viele Seniorinnen und Senioren gar nicht mehr vor die Tür gehen. Folge: Die Muskelkraft lässt nach, wodurch das Risiko erneut

zu stürzen, erheblich steigt. »Ein Teufelskreis«, sagen die Fachleute. »Wer sich einigelt und verkrampft, traut sich körperlich immer weniger zu.«

In den Seniorenzentren der AWO Baden kennt man dieses Risiko, weiß aber auch, wie man ihm entgegenwirkt. Denn das ist die gute Nachricht: Durch regelmäßiges Training kann man bis ins hohe Alter seine Motorik erhalten und sogar verbessern!

Die Bewegungsangebote in den Einrichtungen bringen nicht nur Spaß und Abwechslung, sondern stärken auch die Standhaftigkeit. Verminderte Reaktion, Schwindel und Sehschwäche können durch ein gutes Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln zumindest teilweise kompensiert werden. Gemeinsam mit den Physiotherapeuten stärken Bewohnerinnen und Bewohner daher ihre Muskeln und erhalten ihre Beweglichkeit. Auch wer im Rollstuhl sitzt oder

demenziell erkrankt ist, wird aktiviert: Ob im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen – für jede Art der Einschränkung gibt es zahlreiche Übungsmöglichkeiten.

Zu leicht wollen die Kursleiterinnen und Kursleiter es den Teilnehmenden aber nicht machen: »Wichtig ist eine gewisse Herausforderung, denn anspruchsvollere Aufgaben machen mehr Spaß und sind außerdem gut fürs Selbstbewusstsein.« Die Übungsleitung lässt die Übenden auf Kippelbretchen und Igelbällen die Balance

halten. Neben Gleichgewicht ist Kraft ganz entscheidend. Schon ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich 1 bis 2% seiner Muskelmasse. Sie wird peu à peu durch Fett und Bindegewebe ersetzt. Irgendwann braucht man viel länger, um zum Beispiel aufzustehen oder über die Straße zu gehen, weil die Muskeln nicht mehr so elastisch sind. Deshalb kann man gar nicht früh genug mit dem Training anfangen.

Auch andere Faktoren können das Sturzrisiko verringern. Dazu ge-

hört gesunde Ernährung mit ausreichender Proteinzufuhr (Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier), wobei insbesondere Milchprodukte als Kalziumquelle wichtig sind. Wer Probleme mit den Augen hat, übersieht Stolperfallen schnell. Die regelmäßige Kontrolle der Sehleistung und die Unterstützung durch Sehhilfen leisten also gleichfalls einen Beitrag zur Sturzprophylaxe. Ebenso kommt es auf die richtige Kleidung an. In zu großen oder zu kleinen Schuhen hat niemand guten Halt – festes Schuhwerk ist das A und O! ♥

»Wichtig ist eine gewisse Herausforderung, denn anspruchsvollere Aufgaben machen mehr Spaß und sind außerdem gut fürs Selbstbewusstsein.«



WORAN ERKENNT MAN EIN ERHÖHTES STURZRISIKO?

- Verwendung von Hilfsmitteln wie Stock oder Rollator
- Der Körper schwankt beim Gehen.
- Die Schritte sind schlurfend, Füße werden nicht vom Boden abgehoben.
- Gehlinie kann nicht gehalten werden.
- Die Kombination von Sprechen und Gehen funktioniert nicht mehr (man muss beim Sprechen stehen bleiben).

WAS SIND DIE URSACHEN VON STÜRZEN?

- Fehlende Muskelkraft der Beine
- Fehlende Koordination, besonders fehlendes Gleichgewicht
- Eingeschränktes Seh- und Hörvermögen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Schwindel, niedriger Blutdruck
- Stolperfallen wie glatter Untergrund, schlechte Beleuchtung, unebene Böden, lose Teppiche, auf dem Boden liegende Kabel, Türschwellen, zu hohe/steile Stufen
- Ungünstiges Schuhwerk, unpassende Bekleidung

7 ÜBUNGEN ZUR STURZPRÄVENTION

Natürlich lassen sich Stürze nicht immer verhindern, aber jeder kann etwas für die eigene Standfestigkeit tun. Wir zeigen Übungen, die man auch alleine durchführen kann – damit Sie stets auf sicheren Beinen stehen!

1

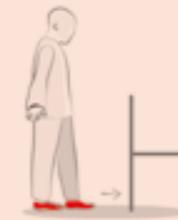
AUFSTEHEN UND SETZEN



- Füße sind in Schrittstellung
- Abwechselnd mit rechtem und linkem Bein aufstehen
- 6 x pro Seite

2

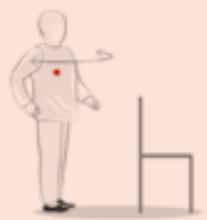
BALANCIEREN IM TANDEMSTAND



- Füße stehen auf einer Linie, Zehen berühren die Ferse
- Bis 30 Sekunden ausbalancieren
- Beine wechseln

3

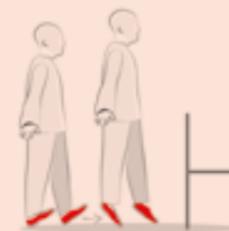
RUMPF DREHEN IM STAND



- Abwechselnd über rechte und linke Schulter schauen
- Füße so eng wie möglich aneinanderstellen
- 5 x pro Seite

4

FERSEN- UND ZEHENSTAND



- Gewicht von Fersen auf Zehenspitzen verlagern
- 3 x 5 Fersen-/Zehenwechsel

5

DREHUNG UM DIE EIGENE ACHSE



- 5 x in jede Richtung

6

GLEICHGEWICHT HALTEN IM EINBEINSTAND



- Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
- 5 x pro Bein für 10 Sekunden

7

GLEICHGEWICHT HALTEN WÄHREND BEINBEWEGUNG



- Ein Bein vor- und zurückbewegen
- 5 x pro Bein

DIE STURZPROPYHLAXE IM EMILIENPARK

Einmal pro Woche treffen sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner zur Sturzprophylaxe. Hier erhalten Sie einen Einblick in unser Angebot.

♥ Die Sturzprophylaxe dient der Vermeidung und Reduzierung von Stürzen. Nach einem Sturz kann es zu Ängsten vor weiteren Stürzen kommen. Das kann bei den Bewohnern zu Mobilitätseinschränkungen führen. Daher findet in unserer Einrichtung regelmäßig 1x wöchentlich freitags die Sturzprophylaxe statt. Diese wird in Kooperation mit einer hiesigen Physiopraxis angeboten und von einer Therapeutin geleitet. Bei den Vorbereitungen hilft in der Regel eine Mitarbeiterin der Betreuung. Diese holt auch die Bewohner von den verschiedenen Wohnbereichen ab, einige kommen auch selbstständig. Da es jedoch Bewohner gibt, die nicht gerne alleine Aufzug fahren möchten oder einfach eine Begleitung benötigen, werden diese Bewohner auf dem entsprechenden Wohnbereich abgeholt und danach auch wieder zurück begleitet. Das Angebot der Sturzprophylaxe steht allen Bewohnern zur Verfügung.

In einer lustigen Runde werden die Übungen gemeinsam gemacht. Es wird darauf geachtet, dass es für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer nicht zu anstrengend wird. Zwischendurch wird immer eine Trinkpause eingelegt. Es kommt auch vor, dass der ein oder der andere einfach mal eine kleine Pause macht und eine Übung auslässt, um sich zu erholen.

Oft unterstützen sich die Bewohner auch gegenseitig, zum Beispiel wenn jemandem etwas herunterfällt oder ein Tuch oder Seil nicht mehr halten kann; dabei wird viel gelacht. Eine sehr beliebte Übung ist eine Schnelligkeitsübung, bei der sich die Teilnehmer in einer Reihe gegenüber sitzen. Jede Reihe muss dann einen Ball vom ersten bis zum letzten Bewohner durchgeben und dies so schnell wie möglich. Die Reihe, die zuerst fertig ist, hat dann gewonnen. Da ist dann schnell der Ehrgeiz geweckt, weil ja jeder mit seiner Gruppe gewinnen möchte. Aber am wichtigsten ist, dass die Übung auch Spaß macht.



Das Ziel der Sturzprophylaxe ist unter anderem die Beweglichkeit der Hände und Arme sowie der Beine und Füße zu erhalten und zu fördern. So wird auch das Aufstehen und Hinsetzen auf einen Stuhl oder in einen Rollstuhl geübt. Für die Beweglichkeit der Finger dient das Werfen und Fangen von Tüchern oder weichen Bällen; dies ist wichtig, um z.B. selbstständig essen zu können, Brote alleine zu schmieren oder auch Fleisch klein zu schneiden. Die Sturzprophylaxe dient auch der Selbstständigkeit im Alltag und fördert die Gemeinschaft untereinander. Die meisten Bewohner nehmen regelmäßig daran

teil und freuen sich auf die Stunde. Die Tagesform des einzelnen Bewohners spielt bei der Teilnahme eine wichtige Rolle und steht somit im Vordergrund. Denn manchmal haben einzelne Bewohner auch einfach keine Lust dazu oder wollen bei schönem Wetter lieber einen Spaziergang im Park machen und dabei die Sonne genießen. Es wird respektiert, wenn jemand nicht teilnehmen möchte, dennoch motivieren die Mitarbeiterinnen vom Betreuungsteam und das Pflegepersonal die Bewohner immer wieder aufs Neue zur Teilnahme an der Sturzprophylaxe. ♥ **TEXT:** Anja Reichel



Närrisch heiter ging es zu. Bunt geschmückte Räumlichkeiten, ausgefallene Kostüme und fröhlicher Gesang bestimmten die Fasnachtstage.

FASNACHT 2016

Ein buntes Fest mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern

♥ In den Tagen, bevor die Fasnacht mit dem Schmutzigen Dunschtig beginnt, wurden die Wohnbereiche im Emilienspark fasnächtlich geschmückt. Somit wurden die Bewohner auf die Fasnacht eingestimmt.

Am Schmutzigen Dunschtig ging es dann vormittags mit einem Besuch des Kindergartens St. Michael aus Gren-

zach los. Eine große Schar Kinder kam mit ihren Begleitern in ihren Kostümen und zog durchs Haus. Zur Freude der Bewohner haben die Kinder auf jedem Wohnbereich Lieder gesungen. Als kleines Dankeschön dafür wurden ihnen Süßigkeiten übergeben. Nachmittags fanden dann auf allen Wohnbereichen im Emilienspark die Fasnachtsfeiern statt. Die Bewohner san-

gen bei den Schunkelliedern mit und verbrachten einen vergnüglichen Nachmittag.

Am folgenden Tag wurde unsere Einrichtung von der hiesigen Fasnachtsclique Rolli Dudel Schränzer besucht. Sie spielten mit viel Einsatz Musikstücke und Bewohner mit Angehörigen und Besuchern hörten begeistert zu. Die Clique wurde am Ende mit



viel Applaus von allen belohnt. Bevor sie weiterzogen, konnte sich die ganze Gruppe mit Getränken stärken.

Bis zum Aschermittwoch war in der Einrichtung immer wieder Schunkel- und Stimmungsmusik zu hören, und manche Bewohner haben sich gemütlich Fasnachtssendungen im Fernsehen angeschaut. ♥

WARUM WIR FASNACHT FEIERN

Jedes Jahr am 11.11. um 11:11 Uhr gibt es für die Narren Grund zu feiern: Die Fasnachtszeit beginnt. Lustige Kostüme, Umzüge mit bunten Wagen und stimmungsvolle Musik gehören fest zur 5. Jahreszeit. Doch woher kommt dieser Brauch eigentlich?

Früher ging man davon aus, dass der Karneval auf germanische oder keltische Bräuche zurückzuführen sei. Denn schon in der vorchristlichen Zeit feierten die Menschen das Ende des Winters, indem sie als Dämonen verkleidet mit Trommeln und Schellen ein großes Spektakel veranstalteten, um so die bösen Geister zu vertreiben.

Heute halten Wissenschaftler es für wahrscheinlicher, dass die Fasnachtsfeier einen christlichen Ursprung hat: Sie kennzeichnet den Beginn der Fastenzeit, die am Aschermittwoch beginnt und Oster Sonntag endet. Vor dieser langen Zeit des Verzichts wird sich auf der Fasnachtsfeier noch einmal richtig ausgelassen: Es wird getrunken, fettig gegessen und auf den Putz gehauen.

DER HEIMBEIRAT DES EMILIENPARKS

Im Januar dieses Jahres war es erneut an der Zeit, die Heimbeiratswahl stand bevor. Die zweijährige Amtszeit war wieder einmal wie im Flug vergangen. Alle wahlberechtigten Bewohner/innen wählten den neuen Heimbeirat.

♥ Eine gute Mischung und wir haben das große Glück, dass auf jeden Wohnbereich mindestens ein Mitglied des Heimbeirats fällt:

Ein Heimbeiratsmitglied direkt vor Ort auf dem eigenen Wohnbereich erleichtert die Kontaktaufnahme zwischen Bewohnern und dem Heimbeirat enorm und ermöglicht den Austausch untereinander zu jeder Zeit. Die zentrale Funktion des Heimbeirats, Vermittler- und Bindeglied zwischen Bewohner/innen und der Einrichtung/Heimleitung, lässt sich dadurch hervorragend umsetzen. Anregungen, Wünsche, aber auch Kritik (Beschwerden) der Bewohner/innen werden entgegengenommen, um dann in Zusammenarbeit mit der Heimleitung auf eine Lösung hinzuwirken.

Das Mitspracherecht des Heimbeirats wird von der Heimleitung des Emiliensparks sehr ernst genommen. Ein gutes Miteinander zwischen Heimbeirat und Heimleitung ermöglicht es, vieles direkt abzuklären und auf den Weg zu bringen. In den Sitzungen

wird der Heimbeirat frühzeitig über anstehende Planungen, Beschlüsse und Veränderungen informiert. Diese Informationen werden dann über die Mitglieder des Heimbeirats an die Bewohner auf den Wohnbereichen weitergegeben.

Um dies weiterhin ermöglichen zu können, ist es wichtig, dass sich immer ausreichend Bewohner aufstellen und wählen lassen. In unserem Haus bei 100 Bewohnern benötigen wir mindestens 5 Kandidaten.

Nur so ist es zu gewährleisten, dass diese so wichtige Institution dem Emilienspark erhalten bleibt. Aus meiner, nun achtjährigen Erfahrung, kann ich sagen: »Es lohnt sich!«

Dem Einzelnen verlangt es nicht wirklich viel Zeit und Aufwand ab, aber bewirken können wir gemeinsam einiges. Ich freue mich auf zwei weitere gemeinsame Jahre und wünsche uns allen ein so gutes Miteinander, wie auch schon in den vergangenen Jahren. ♥

TEXT: Martina Luerweg

WIR STELLEN VOR:



seit 2010 im Emilienspark WB
Hornfelsen



ehrenamtliche Mitarbeiterin
seit 2006



seit 2015 im Emilienspark WB
Ruschbachtal, davor viele Jahre
ehrenamtliche Mitarbeiterin



seit 2015 im Emilienspark WB
Ruschbachtal



seit 2009 im Emilienspark WB
Ruschbachtal



seit 2014 im Emilienspark WB
Rheinaue



LAMMSTELZEN AN EINER ROTWEINSAUCE MIT KARTOFFEL-MÖHREN-GEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN

- ➔ 1 El Öl
- ➔ 4 Lammstelzen
(à 400 g) Salz, Pfeffer
- ➔ 150 g Möhren
- ➔ 150 g Knollensellerie
- ➔ 100 g Zwiebeln
- ➔ 2 Knoblauchzehen
- ➔ 300 ml Rotwein
- ➔ 1 Tl getrockneten Thymian
- ➔ Salz, Pfeffer
- ➔ 1 Prise Zucker
- ➔ 3 Tl Speisestärke

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 H 15 MIN.

- 1** Einen großen Bräter mit 1 El Öl ausstreichen. 4 Lammstelzen (à 400 g) rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Knochen nach oben in den Bräter setzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf dem Rost im unteren Ofendrittel 30 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).
- 2** 150 g Möhren und 150 g Knollensellerie schälen und 1 cm groß würfeln. 100 g Zwiebeln würfeln, 2 Knoblauchzehen hacken. Ofenhitze auf 180 Grad reduzieren. Alles Gemüse im Bräter mit dem Bratfett mischen und weitere 15 Min. braten.
- 3** 300 ml Rotwein, 300 ml heißes Wasser und 1 Tl getrockneten Thymian in den Bräter geben und die Lammstelzen 1:30–1:45 Std. schmoren. Aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen.
- 4** Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. 3 Tl Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Unter Rühren in die Sauce geben, aufkochen und bei milder Hitze kurz kochen lassen. Lammstelzen mit Sauce und Kartoffel-Möhren-Gemüse anrichten.

ZUSATZTIPPS ZUR ZUBEREITUNG

Lammstelzen und Sauce lassen sich bereits am Vortag komplett zubereiten. Beides abkühlen lassen und kalt stellen. Morgens dann gleich aus dem Kühlschrank holen und im Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) 30–40 Minuten erwärmen.

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern Montag – Freitag 8:30 Uhr – 12:30 Uhr zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Montag, Dienstag, Donnerstag 14:00 Uhr – 16:00 Uhr



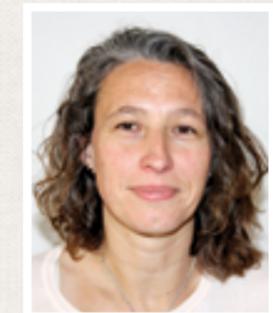
Liliane Ober

Einrichtungsleitung
Tel. 07624 3008-0
liliane.ober@awo-baden.de



Heidrun Böhler

Sozialer Heimdienst
Tel. 07624 3008-315
heidrun.boehler@awo-baden.de



Tatjana Kahrsch

Pflegedienstleitung
Tel. 07624 3008-314
tatjana.kahrsch@awo-baden.de



Sigrid Seiderer

Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07624 3008-318
sigrid.seiderer@awo-baden.de



Gabriela Böhler

Verwaltungsleitung
Tel. 07624 3008-0
sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e. V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e. V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Liliane Ober mit Heidrun Böhler
und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark und
Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO-SENIORENZENTRUM EMILIENPARK



Das Seniorenzentrum im Überblick

- ✓ 92 Dauerpflegeplätze
- ✓ 2 Kurzzeitpflegeplätze
- ✓ 6 Plätze in der Pflegeoase
- ✓ 36 betreute Seniorenwohnungen
(30 Ein- und 6 Zweizimmerwohnungen)
- ✓ Beratung zu Pflege und Betreuung
(z. B. Finanzierung des Pflegeplatzes)

Weitere Informationen über das AWO-Seniorenzentrum Emilienpark sowie Anmeldeformulare finden Sie unter: www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de
Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch.
Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns.

AWO-Seniorenzentrum Emilienpark

Emilienpark 2-8 · 76344 79639 Grenzach-Wyhlen · Tel. 07624 3008-0 · Fax 07624 3008-399
E-Mail: sz-grenzach-wyhlen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-emilienpark.de



Seniorenzentrum
Emilienpark
Grenzach-Wyhlen